

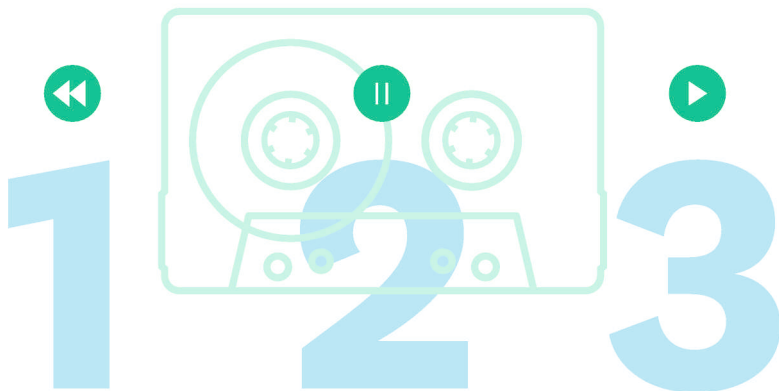


Et si on refaisait le film ?

« Comment est-ce arrivé ? » C'est LA question que nous nous posons quand nous avons craqué sur un gâteau, zappé le sport, sacrifié du temps de sommeil pour le dernier épisode de notre série préférée... Pour mieux comprendre et pour choisir ce que l'on veut refaire... ou pas, on rembobine le film !

COMMENT FAIRE

La prochaine fois que vous serez dans une situation où tout ne se passe pas comme prévu, suivez les 3 étapes ci-dessous pour imaginer ce qui aurait pu se passer et savoir quoi faire la prochaine fois !



IMAGINEZ UNE VIDÉO

de la situation.
Mentalement,
rembobinez le film
sur 48h et observez
tout ce qui s'est passé.
Détaillez vos actions,
les circonstances
autour d'elles
et même vos pensées...

IDENTIFIEZ CE QUE VOUS POURRIEZ CHANGER

Où agiriez-vous
différemment ?
Si vous avez craqué
pour du chocolat
en regardant la télé,
en rembobinant
jusqu'avant le dîner,
peut-être avez-vous
négligé de vous préparer
un joli dessert pour finir
sur une touche sucrée...

REPASSEZ LE FILM AVEC VOTRE « MONTAGE »

Comment est
ce nouveau film ?
Vous finirez peut-être
le repas sur un yaourt
avec des fruits
ou même un carré
de votre chocolat
préféré... Avec cette
nouvelle vidéo,
la prochaine fois,
vous saurez quoi faire !





Tatin d'endives

Préparation 15 min | Cuisson 40 min | Pour 4 personnes



150 g de farine
40 g de yaourt nature
classique
1 œuf
50 ml d'eau
4 endives
1 CS d'huile d'olive
Le jus d'une orange pressée
1 cc de miel
50 g de fromage frais à 0%
Sel, poivre

1. Dans un saladier, mélanger la farine avec le yaourt et l'œuf battu en omelette. Délayer avec l'eau. Ajouter 1 pincée de sel et mélanger pour obtenir une boule de pâte homogène. Conserver au frais le temps de procéder aux étapes suivantes.

2. Préchauffer le four à 240 °C (th. 8). Dans une poêle, faire fondre les endives coupées en rondelles dans l'huile, puis verser le jus d'orange et laisser sur le feu jusqu'à absorption du liquide. Hors du feu, ajouter le miel et remuer, saler et poivrer.

3. Déposer les endives dans le fond d'un plat à tarte recouvert de papier sulfurisé et laisser refroidir. Étaler la pâte à tarte pas trop finement sur un plan de travail fariné et la piquer avec une fourchette. La déposer sur les endives et rouler les bords. Enfourner 20 min environ. Démouler la tarte tatin sur une assiette de présentation et l'agrémenter de fromage frais. Déguster avec des patates douces.



Végétarien

Le système de perte de poids SmartPoints et les documents du programme sont la propriété de WW International, Inc. et réservés à l'utilisation exclusive des membres de WW pour perdre et maintenir leur poids. Tout autre usage, reproduction ou distribution est strictement interdit. NE PEUT ÊTRE VENDU. Le logo pastille WW, WW, SmartPoints et POINTS sont des marques déposées de WW International, Inc. WW Liberté est la marque de WW International, Inc.

201408 - © 2019 WW International, Inc. Tous droits réservés. Imprimé en Belgique.